

AKTIV PÅ DAGTID

NESODDEN

For deg som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet

Tren så mye du vil for **250,- / 500,-*** høsten 2016

Hvordan bli deltaker?

Møt opp på en aktivitet! Du kan prøve før du bestemmer deg.

Tilbudet er for deg mellom 18 og 67 år. Tre av aktivitetene er åpne for pensjonister (markert 67+).

Spørsmål og kontakt:

Nesodden Idrettsforening
Daglig leder Bernt Nohr
E-post: bernt@nesoddenif.no
Telefon: 66 91 74 77

www.aktivdagtid.no



Aktiv på dagtid på Nesodden er et samarbeid mellom Akershus idrettskrets, Nesodden IF og Nesodden kommune.



MANDAG

11:00-12:00
Golf - Trening på treningsfeltet
STED
Drøbak Golfklubb

13:15-14:15
Funksjonell trening stående (67+)
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Gro Staaf-Pettersen

14:30-15:30
Vannaktivitet
STED
Sunnaas sykehus,
store basseng
INSTRUKTØR
John P. Andersen

TIRSDAG

11:00-12:00
Diverse ballspill
STED
Bakkeløkkahallen,
v/Bakkeløkkka u.skole
INSTRUKTØR
Trond Stagrim

11:00-12:00
Golf - Trening på treningsfeltet
STED
Drøbak Golfklubb

13:15-14:30
Yoga (67+)
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Liv-Kathrine Nome

ONSDAG

13:15-14:30
Quigong
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Yngvill Myhre

TORSDAG

11:00-12:00
Golf - Trening på treningsfeltet
STED
Drøbak Golfklubb

11:15-12:30
Yoga
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Liv-Kathrine Nome

13:15-14:15
Styrketreing m/vekter
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Gro Staaf-Pettersen

14:30-15:30
Vannaktivitet (67+)
STED
Sunnaas sykehus,
store basseng
INSTRUKTØR
John P. Andersen

FREDAG

13:15-14:30
Pilates/stretching
STED
NIF-huset,
Berger idrettspark
INSTRUKTØR
Gro Staaf-Pettersen